

令和8年

うれしい♪おみやげ付き

令和7年度  
ASAHA健康ラウンジ

今日から健康革命 第2弾！

# 30代から始める 血管しなやか生活

全年齢対象



2026.1.24 (土)

10:00-12:00 / 受付 9:45-

“なんとなく不調”から卒業しませんか？

全年齢を対象に【自分を労わる健康  
レッスン】開催！動脈硬化を予防する  
生活の工夫をお伝えします。

希望者は血压・体重測定ができます。

会場 朝霞市保健センター

対象 朝霞市民

定員 定員25名 先着予約制

持ち物 筆記用具、水分補給できるもの  
直近の健康診断結果（任意）

お申し込みはこちらから

先着予約制

1月6日(火) 9:00 申込開始

WEB 右のQRコードから

電話 048-423-4362

窓口 保健センター2階



お問い  
合わせ

朝霞市健康づくり課  
(保健センター) 朝霞市本町1丁目7-3

☎ 048-423-4362  
8:30-17:15(平日)